阿彌陀佛助念法

發菩提心　一向專念



阿彌陀佛　往生極樂

阿彌陀佛助念法

——大光法師在香港佛教醫院講

（一）甚麽是助念？

各位善知識：你有沒有聽說「助念」這回事？在這裏我可以靜靜的告訴您。

「助念」—，就是當病人，醫藥無效，壽命已盡，臨命終時，請別人幫助他（她）念佛，用念佛

的功德，送他（她）在人生的旅途上，走完最後的一程。讓他安安樂樂，自由自在，往生佛國。這樣無論對生者、對死者，兩者皆得安樂。

譬如一個人，要乘飛機，或坐輪船出遠門，親友們都來送行，祝福出門的人，有一個愉快的旅程。「助念」的事也和這情形一樣，只不過送行是送生人出門旅行，親友話別。「助念」則是送亡人往生佛國，最後「訣別」。這是佛教所具有的特

點，也就是「助念」的本意。

大家都知道，世人都想多活幾年，誰也不想死，也不願死，但誰也逃不過無常的定律。無常到來，壽命已盡，不死都不成，怕死也要死，不怕死也要死，人總歸要死的。同時，死的滋味並不好受。佛說：「人死如活馬剝皮」，這是說人死是一件很痛苦的事。

儒家說：「朝聞道夕死可矣」！爲什麼？因爲

聞道之死，等於未死，因其聞道，得超升故。助念的事，也是如此。助念就是念佛，佛就是道，不論亡者生前做何行業，只要他有一善行，臨命終時，獲一善友，起一善念，爲他助念，誦一佛號，而他本人，也仗此助念，得聞佛號，得入佛道，迴光返照，而得超升。

這是一個人，生死的重要關頭；也是人生最後的一着，信佛善友，不可不予「助念」！

（二）爲什麽要助念？

普通人以爲人不喘氣了，就算死了，事實不然。

須知人死之後，八小時內，他雖不喘氣，但他的八識，（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、第七末那識——又名傳達識，第八阿賴耶識——又名含藏識，含藏一切染淨種子）還沒有完全走

完，普通人所謂三魂七魄還沒完全離開。雖然他當時已不能說話，但還恍兮惚兮的知道。並且對世事發生留戀，對未來發生憧憬。恰在此時，用善業輔助他；用佛聲指引他，其靈性不昧，隨此佛聲，自會往生佛國。

你到過街市嗎？你看見過魚市場的大魚嗎？一條大魚在案板上，被魚販活生生的劈開成兩扇之後，牠的內臟肌肉仍在活動，要幾小時後才停止。

墻上的壁虎，尾巴被截斷之後，仍然蜷動不已。受刑之人，人頭落地，全身仍在翻滾。鷄被劏之後，仍在跳動。這就證明人雖不喘氣了，但其知覺仍沒完全離開。按照佛經所說，約過了八小時後，其識神才完全離開身體，變爲「中陰」。中陰、就是人已死，而靈性尚未投生的時候，名爲「中陰身」，亦名「中有身」。這時，其在生眷屬，不但應該助念，而且在七七四十九日之內，應該誦經、禮懺，

廣作佛事，予以超度。

另有一問題大家也須搞清楚，即人死之後，照普通說是「氣走春風肉走泥」，氣隨春風去了，肉身變爲泥土，一了百了。但其精神靈魂，是否也從此化爲烏有？

這裏若照佛經所說：人死之後的四十九日內，其神識——即中陰身——之去向，有三種力量來決定。（一）是隨重業去；（二）是隨習氣去；（三

）是隨現念去。尤其屬於第三者爲最多。

第一隨重業去者：如人在生，有大善業，或有大惡業，未死之前，其果報已定，既死之後，即可隨重業去受報。做善的生天堂；生佛國；做惡的落地獄，墜傍生。各隨所業，各受其報。

第二隨習氣去者：如人在世，各有其嗜好，各有其偏好，好有好習慣，壞有壞習慣，習慣性成，不易移改。一旦死去，仍隨其嗜好習慣，先到同類

相引的環境中去投生。

第三隨現念去者：卽是隨他臨終時之現前「一念」，去投生六道，或上升佛國。這一念最要緊！如人在世，無重大善業，無重大惡業，亦無特別偏好習慣。命終之時，其現前一念之附於微小氣體，（如電波般）飄忽遊離，無所適從。此時若聽到家人之哭泣聲，卽觸起貪戀的一念。若聽到念佛聲，卽觸起解脫的一念。貪戀卽下墜，解脫卽上升。

普通有句俗語說：

「千鎚打鑼，一鎚定音」！

這「助念」的事，就是要「一鎚來定音」！明白點說：就是用「助念」來扭轉亡者的「念頭」！啓發他的現前一念，指引他的現前一念。一念慈善，即生善處，一念邪惡，即生惡處，不可不愼。

「念」字，是上面一個「今」字，下面一個「心」字，合起來就是「念」字。「念頭」，即是「

今心之開頭」，不是過去，不是未來，只要今心之「開頭」。「念頭」，就是今心之出發點，亦卽常言所說之「舉心動念」。當亡者將要「舉心」，將要「動念」的時候，就在此時，用「助念方法」，加以啓發；加以開示，加以指引，這就是爲什麼要助念的最好的說明。

（三）助念有什麼好處？

對了！有人問我：「助念」有什麽好處？且聽我慢慢道來。

大家都知道：人生有四個階段，就是生、老、病、死，也稱爲四種定律。前三個且不管它，單說最後一個「死」吧！古往今來，多少英雄好漢，誰也免不掉這一關，但死有死得安樂與不安樂之分罷了。

照常理：人生活着要享受，死時也要安樂才對

。大抵人在臨終時，有下列四種現象：（一）是怕死！（二）是痛苦；（三）是放不下；（四）是神志不清。這四樣事如果不解決，就在家人之哭泣聲中逝去，那是死得並不安樂。但如果用「助念」方法呢！那就在臨終時，可以開示他；安慰他；提醒他；指引他。讓他在念佛聲中，身心放下，正念分明，無罣無礙，無恐無怖，自自然然，安安靜靜，往生佛國，這樣就是死得安樂了。

儒家說：「鳥之將死，其鳴也哀；人之將死，其言也善」。大抵人在還有一口氣時，總不想死，但到氣將斷時，知道不能再生了，就會希望有個依靠；有個着落。這時用「助念」方法，使亡者得仗佛光，萬緣放下，皈依我佛，若身若心，都獲得最後的歸宿，這就是助念的好處。

諸位天天都聽收音機，報告新聞天氣，這些報告，是由何處得到？是由天文台的發報機，經過

發射台，發出許多電波，人們的家中有收音機，按照發射台發出的頻率，接收電波，即可收聽。人的心意，也像一具發報機，心念一動，即發出許多「念波」，發出之後，其量周遍，同類相聚。善念與善念相聚，惡念與惡念相聚。善念聚，則善業瀰漫，惡念聚，則惡貫滿盈。

助念的好處，就是用大衆念佛所發出的「念波」，觸起亡者念頭所發動的第一念！幫助他這一念，

持續不斷，與十方法界之善念相聚，工夫到家，自然善業滿盈。末了，也隨此一心不亂之善念，往生佛國。

普通一般常識也都知道：念善卽是天堂，一念惡卽是地獄，是天堂是地獄，全憑當前一念。現在助念念佛，就是要促使亡者，觸起其當前一念，把握其當前一念，不使一念有差，悞入歧途。

（四）爲什麽念阿彌陀佛？

助念時爲什麽要念「阿彌陀佛」？這有什麽好處？噢！告訴你，因爲阿彌陀佛，在他成佛的時候，曾經發了四十八大願，其中之一是說：若有人，欲生我的極樂國土，他只要念我的名字，至至誠誠，那怕是只念了十聲，也可以生到我的極樂世界來。因此佛教就提倡念佛求往生。這說明亡者欲往生

佛國，而佛國的主人，也招手接引，兩相吻合；兩家情願，必定往生極樂國土。

助念，在我們普通人說，只是很平常的聽到念一句阿彌陀佛，但在鬼神和孤魂看來，則是金光，是蓮花，是衆多的佛相。亡者看到金光；看到蓮花；看到佛相，自然生歡喜，頓起超升佛國之心。這就是助念時稱念「南無阿彌陀佛」的好處。

有一個事例做證明：民國初年，諦閑老法師住

持觀宗寺。門下有一僧人名志誠，平素很慳，多年來存銀洋多枚，甚珍視，朝夕携之，不離身邊，以致影響其參禪用功。一日患病，爲陰曹捉去，二鬼逼其自前殿搬銀至後殿庫房，搬了半天，又坐下來休息。志誠以自己生前，貪心未了，就懊用功，現時人已死，有銀亦無用，甚悔之。對被逼搬銀事，無心去做。稍後，二鬼來，見志誠工夫未做妥，甚怒，猛以膝頭撞之，志誠覺痛楚，隨應聲念「阿彌

陀佛」一聲，頓時陰曹，全現金光，驚動閻王出視，詢之，知爲二鬼偷懶。又知志誠貪銀，被抓來做勞役，閻王斥之，二鬼遂將志誠放回。

志誠在世，死去半日復回，詳言陰曹事，知爲心繫銀錠所悞，遂發心精進念佛，痛改前非，終獲修成。

江北張某，性凶厲，素以屠猪爲業。民國十二年（一九二三）忽大病，適來一雲水僧語之曰：汝

因作惡多，死必墮豬身，宜速念佛懺悔。張某於臨終之最後一刻，輕舉左手作禮，口唇微動，念一阿彌陀佛」一聲遂去世。僧曰：只此一手，誠心禮佛，此手可免現豬形，可惜只此一手。雖然，因此亦可免一刀之苦；遂去世。時其鄰居，生一小豬，前面左腳仍爲人手形，行路時此腳不着地，時時對人作單合掌狀。其家人贖得之，送上海寶華寺放生園內，永遠放生。上海狄平子居士，曾攝影了一張照

片，並爲文以記其事；現在這張照片，我還保存着，可以作證明。這證明念「阿彌陀佛」，是有這樣大的好處。

（五）阿彌陀佛是什麽意思？

「助念」送終，是念「南無阿彌陀佛」，平素各大小寺院做功課，甚至人與人見面應答，也是念「阿彌陀佛」，這有何意義？且聽我畧加解釋。

「南無阿彌陀佛」這六個字是梵語，即是梵天之語，若譯成中國話，「南無」，(Naman.-Namo)亦讀作那謨。即歸命、歸依、敬禮、救我、度我之義。阿彌陀佛（Namo' mitābhaya Buddhāya）譯云：無量壽覺；或無量光覺。合起來讀，即是歸命無量壽覺，無量光覺。也可以說：歸命無量壽覺度我，歸命無量光覺救我。

善導大師的觀經疏說：南無、即是歸敬義；阿

彌陀即行持義，既歸敬，又行持，必得往生佛國。

還有：「歸依」二字的意思，含有回頭之義，如言：

「苦海無邊，回頭是岸」；

「放下屠刀，立地成佛」！

世俗對於浪蕩江湖，風塵勞碌之人，有句俚語說：

「浪子回頭金不換」。

天主教和基督教，對人死之後，稱之爲「息勞歸主」。都有「回頭」的意思。

照佛教的道理，當一個人臨命終時，用「助念」的方法，在亡者週遭稱念「南無阿彌陀佛」，即是含有提醒亡者，了知苦海無邊，回頭是岸，要乘此時機，迴光返照，認識你自己的自性，回到自己原來的家鄉。什麼是自己原來的家鄉？即是每個人的清靜自性，見到自性，即見到佛性，見到佛性，

即回到了佛國。

（六）助念的規矩

病者生前已是病苦纏綿，苦不堪言，在將斷氣或已斷氣這段期間，最需要者爲「寧靜」，寧靜就可讓死者死得安樂。這時對死者有需要注意的幾點，那是：

（一）不要移動

（二）不要哭泣

（三）不要嘈雜

（四）肅敬念佛

關於第一點，不要移動。因亡者臨終，需要寧靜，如移動他，可能使其身體痛苦，易生瞋心，瞋即墮落。如果想與沐浴或換衫，要在其病重時，預先爲之做好，或死後八小時再做亦可，這是需要注意的第一點。

第二不要哭泣。親友去世，眷屬哭泣，這是人之常情。但死者剛嚥氣，即對其遺體號叫痛哭，徒增其辛酸難過。不如忍着眼淚虔心念佛，送他到西方極樂世界去，這樣兩皆心安。如果你忍不住眼淚哭聲，可以到另一室去，大哭一場，以舒鬱結，也是權變辦法。

第三不要嘈雜。死者斷氣後，許多親友聞訊，到來探視，同時也有許多後事安排，人多口多，你

一句我一句，絮絮不已，衝破寧靜；不但影響亡者，也影響念佛人之專一。此時如有事相議，最好請至另一室，或到房外走廊，保持室內寧靜，安詳念佛，使亡者只聽到念佛聲，心念專一，淨念相繼，方是正道。

第四肅靜念佛。凡佛教信徒，或非佛教信徒，既知助念之好處，在料知其眷屬壽命已盡，或未斷氣，或漸斷氣，或已斷氣，或者病人預早有吩咐，

卽開始準備「助念」事，通知助念團友，到來念佛，送其往生。

念佛的方式有三個：

（一）是用備好的錄音機，一按紐卽可稱念；

（二）是善友們跟隨錄音機同念；

（三）是不用錄音機，只幾位善友同念。

另有幾點要注意者：

（一）人數不必太多；

（二）人多時可以輪班替換，免致時間長了辛苦；

（三）可以不敲魚磬，免致尖銳聲音刺耳。若必敲時，宜敲細聲，企於離亡者較遠處；

（四）不必燒香，可供小小花束；

（五）不要擾及鄰座病者，切記切記！

（六）八小時後再移動其遺體。

（七）若病房人多不便，可將遺體連床，一並由電梯送至殮房，繼續念佛至八小時後，再爲移動。

（八）若病者坐化，可任其自然端坐八小時，不必覆蓋任何衣物。惟須注意，不使其坐式傾斜。

（九）不必爲亡者穿着上好衣服，身上可輕輕覆一淨潔床單。亡者終必埋葬或火化，

着華麗衣服無用；可在事前代送人，與之結緣，猶有功德。

（十）八至十二小時後，料理一切後事，惟佛聲仍可繼續。

科學昌明，用錄音機領導念佛，固屬方便，但究不若人念爲上。最少須有一二人跟錄音機同念，並照顧錄音帶之轉換。轉換錄音帶時，宜小心靜寂，勿使拍拍作響，有擾寧靜。

在婆羅州山打根埠，有人爲邪祟所擾，善友們用錄音機念佛驅邪。初時，許多人跟錄音機同念，邪祟瞥見金光佛相，急去無踪，人遂清醒。後來時間已久，念佛人相繼離去，錄音機雖開着念佛，但邪祟來擾如故。可見以人念佛爲上。

（七）曲終人不散該如何？

常言道：「曲終人散」。念佛就是唱的「無生

曲」，曲唱完了，人也應該散去了。但也有時並不如此，曲終人不散，要好戲繼續上演，又該如何？這比如助念送往生，佛號念完了，人未往生，反而甦醒，又繼續活了十餘年，這該如何？答：這是好事，是高興的事，是吉祥的事。已死之人，憑念佛功德，死而復甦，不是更好嗎？本來壽命已盡，憑念佛功德，又增加壽命，不是更好嗎？本來原先常有病，憑念佛功德，百病不生，壽命延長，不是更

好嗎？

這裏我給諸位說幾個事實做例子。

倓虛大師，十七歲時死去一日夜，因許願誦金剛經，得以還陽復甦。此後，在六十至八十五歲期間，病重時，我曾四次爲他助念送往生，都是仗念佛功德，死而復甦，活到八十九歲才入滅。

普通人以爲念阿彌陀佛，是爲死人念的，對活人是「大吉利市」，不吉祥的，這是極端錯悞的觀

念。你吞！各寺廟佛堂，每日五時功課，都是念佛。人與人見面，也是念佛。這不但袪除了不吉祥，而且有大功德！

如人出遠門，要先預備資糧。生佛國去，念佛就是資糧；這叫做「淨土資糧」。一個人能念多幾億萬聲佛存起，這就是往生佛國的本錢，有了去佛國的本錢存儲，這是值得歡喜的事啊！

香港地各種宗教都有。有的家庭中，父母信佛

，子女信天主，父母惟恐逝世後，子女不爲打齋做功德，於是生前卽在寺院之功德堂內，預先立一往生蓮位，照片、名字，全部落齊。只是用紅紙帖住，寫上長生祿位字樣。寺院的人朝夕給念阿彌陀佛祈禱，他本人也一樣種善根，結佛緣，有功德，並沒有什麼不吉祥的兆頭。

須知，念佛是功德事，讓人種德修福，長養菩提，增長善根。世間人沒一個嫌自己的功德過多的

，功德善事，做得愈多愈好。念多點佛，作爲往生佛國的資糧，臨命終時，預知時至，身無病苦，安詳而逝，蓮華化生，這該是大吉利，大吉祥的事呢！

按照佛經所說：當世人願生西方開始念佛的時候，極樂世界就有一枝蓮華開始標出。念佛的功行愈深、蓮華也就長得愈大。彌陀經說：池中蓮華，大如車輪。這是一點不錯的。

一九六四年，我去印度朝聖，曾見那邊的蓮華有三尺七寸那麼大，蓮葉比蓮華更大，這樣比起來，比我們這邊的車輪還大得多呢！

念佛的人，一邊念佛，一邊發願往生，到了臨命終時，蓮華漸漸開放。直到這邊要往生的人，在佛聲中，最後一口氣斷，其靈性在極樂世界，也就卽刻蓮華化生。

有人要問：人是有靈性的動物，蓮華是無靈性

的植物，植物何以能化生動物？

答曰：不然！例如我們這個世界的木頭，是植物，可以生虫。土壤，也可以生虫。河水、海水、也可以生虫，及生許多海產動物。梟鳥抱石爲子，孵成小梟。火龍、火獸、餓鬼、週身出火，無礙生存。虛空空體無物，亦生許多生物。冬虫夏草，冬天爲虫，蟄居土內，夏天爲草，茁長地上，半爲植物；半爲動物，又時而爲植物，時而爲動物。海洋

中，萬千物體，既是植物，又是動物。佛在世時，印度有一棵奈樹，生一大菠蘿，菠蘿中生一奈女（見奈女因緣經。）這種例子舉不勝舉。

普通男女相悅，攬父母紅白二物，納想爲胎，出生爲人，是由不淨中生，屬於凡胎。念佛之人，心願虔誠，淨念相繼，功德所聚，以蓮華爲父母，屬於聖胎。此爲佛金口所說，當是無可置疑的。如淨土詩云：

一朶蓮含一聖胎　一聲功就一華開
稱身瓔珞隨身現　盈器酥酡逐念來

另一偈云：

願生西方淨土中　九品蓮華爲父母
華開見佛悟無生　不退菩薩爲伴侶

後面的一個偈語，是佛門中，念佛人常誦的偈語，用以回向自己的念佛功德。

（八）蓮華化生

當一個人世緣已盡時，世俗上稱之爲「死」！在佛教稱之爲「往生」。「死」的意思，是說這個人沒有了；不存在了。「往生」則不同；往生並不是死，是從此而往彼。

例如：從九龍往香港；從香港往台灣；往廣州。這只是主人家換了區域，換了住處。也等於搬了

家，換了房子。從這所舊房子，搬進另外一所新的房子去。

不是嗎？我們每個人的身體，也叫做色殼子，以其有形有色如外殼故，就等於像一所房子，住久了，房子自然就陳舊了，變壞了，這時主人就要換房子了。

往生，就是從我們這個汚濁世界，蓮華化生，到清靜的極樂世界去；換一個新的世界；換一所新

的房子。

助念送往生，就是替臨終的主人，打理搬房子事，從舊的房子，送他到新的房子去。這並不是憂惱事，而是歡喜事。

憂惱是凡情，歡喜是道情。

平時人們指着自己的身體，給起名叫做「我」，這就錯了。身體並不是「我」，而是「我的」！它——是「我」所使喚的一件東西。每個人的清淨

自性才是「眞我」，「眞我」所用的東西，用完了，或用壞了，就要換新的了。

助念送往生，就是要您蓮華化生，換過一個新的了。

往生的簡單條件，是憑自己平時念佛的工夫；和臨終時大衆助念的工夫，加上彌陀的願力接引，三緣具足，必定往生無疑！

一位大德，來佛教醫院養病，住了不久，自知

世緣已盡，將到無常，預先囑咐親友，代爲助念。他本人平時也有相當修養，對世情也很看得開，放得下。結果，在助念時，他靈光不昧；回光返照，了悟無生，臨斷氣時，還留下了下面四句偈語：

色空俱不着，

顯現古家鄉；

彌陀入我性，

性入無量光。

說完了偈語，便兩目雙垂，撒手西歸。

人死本屬於哀傷事，像這位病友之去世，使人在哀傷之中，反而又生起了希有心，歡喜心；和讚歎心。因為人生早晚會有此一着呢！與其在痛苦呻吟中離去，莫如在安詳自在中離去。

各位善知識，這是有關本身很切要的事，你當同意此點吧！祝福珍重！

◉回向偈◉

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國